EN UNA VIDA:
BUDISMO TIERRA PURA

Shi Wuling

EN UNA VIDA:
BUDISMO TIERRA PURA

Shi Wuling

Amitabha Publications
Chicago
© 2006 by Amitabha Publications

Tomado desde:
https://www.amitabha-gallery.org/

para una traducción independiente y sin fines de lucro,
del ingles al español americano,
con el amable y generoso permiso de la
Venerable Bhikshuni Wuling,
y solo con motivos de estudio y práctica por
Diego Jiada Daleffe
迭戈• 嘉达 达莱夫
Sierra de los Comechingones - Córdoba - Argentina
Invierno de 2025

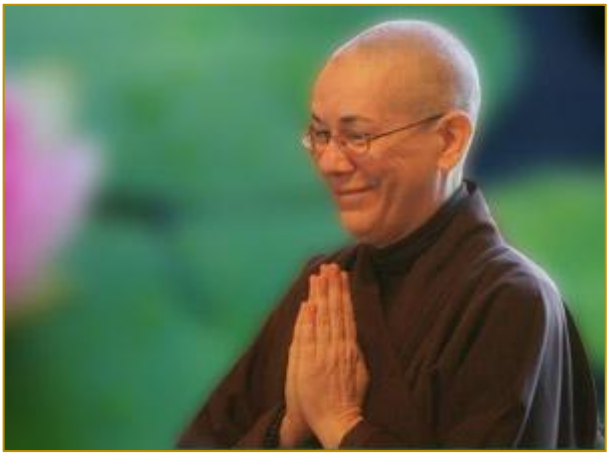
"El método de las diez recitaciones" es una traducción basada en una charla del Venerable Maestro Chin Kung.

Los capítulos 1, 3 y 4 contienen extractos de *Despertar al Buda interior* de la Venerable Wuling.

Acerca de la Venerable Wuling

Con el deseo de ayudar a todos los seres,
Que puedan todos mis pensamientos, palabras y acciones
estar vacíos de apego y ego.
Que puedan surgir
de la compasión y la sabiduría.
Que puedan estar impregnados
de paciencia y alegría.

- Verso matutino, Venerable Wuling -



La Venerable Wuling (Shi Wuling) nació en 1946 en el estado de Nueva York. Como alumna del Venerable Maestro Chin Kung, se hizo monja en Texas en 1997 y fue ordenada en Taiwán. La Venerable sigue la Escuela Tierra Pura del Budismo Mahayana.

De 1998 a 2001, la Venerable dio conferencias en Singapur y Malasia. En 1999, fue nombrada directora del equipo de traducción de Silent Voices, que ahora es el equipo de traducción de Pure Land. Se mudó a Australia en 2001. En 2004, fue nombrada vicepresidenta de la Pure Land Learning College Association Inc. en Toowoomba, Australia. De 2004 a 2022, la Venerable residió en los EE. UU. y Australia, tiempo durante el cual dio conferencias en Australia, Asia y América del Norte.

La Venerable ahora reside en Australia, donde se desempeña como vicepresidenta de la Pure Land Learning College Association, Inc., Toowoomba.

Entre los libros de la Venerable Wuling figuran:

- Mente pura, corazón compasivo

- Lundeeria: Historia de un viaje a otra tierra, valor y compasión

- Regreso a la Tierra Pura (editora y colaboradora)

- ¿Cómo me comportaré hoy y el resto de mi vida?

- Todo lo que hacemos importa

- En una vida: Buhismo Tierra Pura

- Despertar al Buda interior

- El Camino hacia la paz

- El corazón de un Buda (editora y colaboradora)

Índice

Budismo Tierra Pura *11*

Canto *17*

Cultivo *19*

Las Cinco Directrices *37*

Materiales del Dharma *51*

Visitando un centro budista *53*

Sesión de canto *55*

Reflexiones del Maestro Yin Guang *59*

Reflexiones finales *61*

Formas de llegar a nosotros *63*

Budismo Tierra Pura

Una vez le preguntaron al Buda si era un dios. Buda respondió que no, no era un dios. ¿Entonces era un ángel? No. ¿Un espíritu? No. ¿Entonces qué era? El Buda respondió que él había despertado. Puesto que el Buda, según su propia afirmación, no es un dios, no lo adoramos. Le respetamos y le estamos agradecidos por enseñarnos muchos métodos diferentes que nos ayudan a encontrar el camino para liberarnos del ciclo del nacimiento, muerte y renacimiento, y, como él, volvernos perfectamente iluminados.

Uno de los métodos que enseñó el Buda es el Budismo Tierra Pura. Aunque todavía se encuentra en sus primeros años de formación en Occidente, el Budismo Tierra Pura se practica ampliamente en Asia y sus raíces se extienden hasta la antigua India.

Generalmente pensamos en un solo Buda: Shakyamuni, que vivió hace unos 2500 años. Pero, como cualquier ser sensible puede despertar y un sinnúmero de ellos lo han hecho, existen innumerables Budas. El Buda Shakyamuni, después de su iluminación, explicó que no solo vio sus vidas pasadas, sino también cómo se desarrollaría el futuro.

Shakyamuni vio que en nuestra época la gente tendría más aflicciones, preocupaciones y pensamientos errantes. Nuestros malos hábitos, que se habían arraigado aún más a lo largo de miles de vidas, harían que liberarnos únicamente por nuestros propios esfuerzos fuera casi imposible. Sabía que para acabar con sus problemas y alcanzar la felicidad duradera muchas personas necesitarían la ayuda de otro Buda: Amitabha, el Buda de la Luz Infinita y la Vida Infinita.

Casi todas las enseñanzas de Shakyamuni fueron el resultado de que le hicieran una pregunta. Apartándose de la norma y sabiendo cuándo era el momento adecuado, Shakyamuni inició la enseñanza que presentó a Amitabha y su tierra pura. Esta espontaneidad de la enseñanza de Shakyamuni es lo que hace a esta enseñanza tan especial.

En esta enseñanza, Shakyamuni contó cómo el bodhisattva Dharmakara, después de presenciar el sufrimiento de los seres sensibles, pasó cinco eones (un período de tiempo increíblemente largo) estudiando todas las tierras de Buda. Dharmakara hizo entonces cuarenta y ocho votos, cuyo cumplimiento crearía la Tierra Pura del Oeste de la Dicha Suprema. Declaró que no alcanzaría la Budeidad a menos que cumpliera sus votos de una tierra pura perfecta, donde todos los seres avanzarían a lo largo del camino budista y nunca volverían a caer en el samsara. Una vez cumplidos estos votos, el Bodhisattva Dharmakara se convirtió en el Buda Amitabha. Él ahora está predicando el Dharma en su

tierra pura y ayudando a todos los que son verdaderamente sinceros en sus votos a renacer allí.

Con la ayuda de Amitabha, no tenemos que depender únicamente de nosotros mismos para alcanzar la iluminación como lo haríamos con otros métodos. En el Budismo Tierra Pura, confiamos en los compasivos Budas y bodhisattvas para que nos ayuden. De este modo, la confianza en uno mismo y en lo otro se combinan en tanto solicitamos, mediante nuestro canto atento, que el Buda Amitabha, a través de la fuerza de sus votos, nos ayude a renacer en su Tierra Pura mientras exhalamos nuestro último aliento en nuestro cuerpo actual.

Amitabha también prometió que una vez que alcancemos este renacimiento, siempre progresaremos en nuestra práctica y aprendizaje. Seremos capaces de continuar nuestra práctica en su Tierra Pura o, cuando lo elijamos, regresar a este y otros mundos para ayudar a los demás, sin vernos afectados por entornos desfavorables o por nuestros antiguos malos hábitos. Si lo deseamos, podremos hacerlo antes de alcanzar la iluminación suprema.

Debido a los méritos y virtudes del Buda Amitabha, y a la bondad de todos los seres que allí habitan, su Tierra Pura tiene innumerables maravillas y ventajas, todas las cuales surgen de los grandes votos, acciones y pureza de todos los seres que allí habitan. A través de sus votos, Amitabha ayuda a todos los seres a crear las causas para plantar las raíces de bondad. Con sus acciones, crea las condiciones

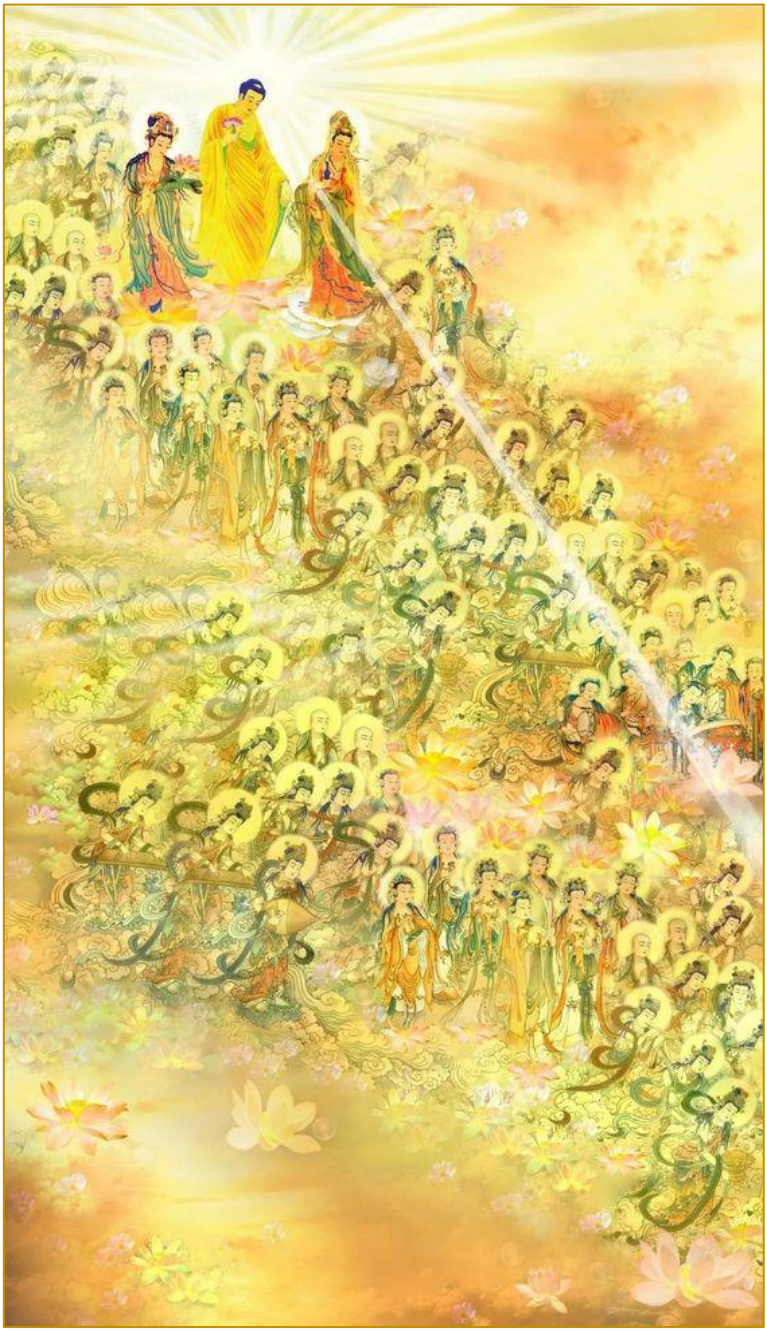
para que los seres acumulen méritos. Con su pureza, ha creado una tierra perfecta — una que está libre de ira e intolerancia. Es una tierra de paz, serenidad e igualdad. En comparación, nuestro mundo es un mundo de engaños y sufrimiento, lleno de preocupaciones.

Para innumerables personas, la práctica Tierra Pura es la más adecuada por varias razones. En primer lugar, es relativamente fácil practicarla en casi cualquier entorno: solo, con otros practicantes o incluso en medio del ajetreo de la vida cotidiana. En segundo lugar, no hay criterios de entrada difíciles. Incluso si las habilidades y conocimientos de uno son modestos, con creencia, votos y práctica, renaceremos en la Tierra Pura.

Creencia significa que debemos creer en los Budas y sus enseñanzas, y en la causalidad. Necesitamos creer en nosotros mismos y en que tenemos la misma naturaleza verdadera que el Buda. Necesitamos creer que viviendo una vida moral y estando atentos al Buda Amitabha naceremos en la Tierra Pura del Oeste y nos volveremos un Buda en una vida.

Y en tercer lugar, debido a los votos de Amitabha, el logro a través de este método puede alcanzarse más rápida y fácilmente que con otras prácticas. Podemos entenderlo mejor con una analogía. Llegamos a un río que queremos cruzar. Podemos cruzar nadando, pero nuestro equipaje es muy pesado y el agua es peligrosamente profunda.

Alternativamente, podemos subirnos a una barca que nos llevará a nosotros y a nuestro equipaje a la otra orilla de forma rápida y segura. Simbólicamente, la "otra orilla" es el logro de la iluminación. El equipaje que llevamos son nuestros malos hábitos profundamente arraigados y los karmas negativos acumulados a lo largo de incontables vidas, y la barca es la compasiva voluntad del Buda Amitabha. El billete para subir a la barca es la creencia, el voto sincero de renacer en la Tierra Pura, y la práctica, la cual incluye llevar una vida moral y cantar atentamente "Amituofo".



Canto

La forma más sencilla de practicar Tierra Pura es recitar "Amituofo", que significa Buda Amitabha en chino. No importa si lo hacemos en chino o en cualquier otro idioma, siempre y cuando lo hagamos correctamente. Cuando cantamos, el sonido de "Amituofo" surge en nuestras mentes. Y al pronunciar "Amituofo", nuestra mente se concentra en ese sonido y lo abraza. Mientras se canta, hay que hacerlo sincera y continuamente.

A medida que uno sigue cantando y la mente se enfoca en el sonido de "Amituofo", los pensamientos errantes son reemplazados por pensamientos puros. De este modo, también creamos menos karma negativo. Después de que Amitabha haya estado en nuestra mente de forma continua durante mucho tiempo, nuestra naturaleza verdadera —nuestra naturaleza de Buda— se irá descubriendo gradualmente.

Es similar a cuando un niño recuerda a un ser querido: una madre, un padre o alguien igualmente cercano. El ser querido está siempre con él, siempre en su corazón. Del mismo modo, él siempre está en el corazón del ser querido, y nunca es olvidado. De manera similar, Amitabha siempre

está pensando en nosotros, esperando que nos acerquemos a él para que pueda respondernos.

El Buda Amitabha es el maestro sabio y compasivo que todo lo entiende y que siempre está pensando en nosotros, vida tras vida tras vida. Nosotros somos los estudiantes que intentan aprender y practicar. Al igual que un buen maestro escucha las llamadas de ayuda de un estudiante que busca las respuestas correctas, si tenemos una fe inquebrantable, el voto de renacer en la Tierra Pura, y practicamos sinceramente, Amitabha responderá. Todo lo que tenemos que hacer es cantar su nombre con atención.

Cuando cantamos hasta el punto de tener la determinación con el único pensamiento de "Amituofo", formamos con éxito una conexión con él — de hecho, nos convertimos en uno con él. En ese instante estamos en la Tierra Pura — lejos hacia el oeste y en lo profundo de nosotros.

Cuando exhalemos nuestro último aliento en este mundo, si podemos formar esta conexión, formar esta unidad con "Amituofo", alcanzaremos nuestro próximo renacimiento en la Tierra Pura del Oeste y dejaremos atrás el sufrimiento. Y una vez allí, tendremos todo el tiempo que necesitemos para continuar nuestra práctica y aprendizaje, porque estaremos en compañía del Buda Amitabha y de todos los bodhisattvas. Ellos nos ayudarán a aprender todas las formas de ayudar sabia y compasivamente a otros seres.

Cultivo

Nuestra práctica de cantar "Amituofo" puede hacerse en cualquier lugar y en cualquier momento. Pero si deseamos tener un lugar especial para la práctica en nuestra casa, primero tenemos que decidir dónde nos gustaría que estuviera. Una habitación separada es lo ideal, pero cuando esto no es posible, un lugar tranquilo y cómodo también servirá. Además es aconsejable elegir un momento determinado durante el día, quizás temprano en la mañana cuando la mente todavía está relativamente tranquila, o en la noche cuando te estás relajando después de un largo día y deseas dejar ir todo lo que te esté preocupando.

Cuando instales tu *gongzhou* (la mesa en la que colocas la imagen del Buda, el incienso y otros elementos para la práctica), pon sobre ella sólo objetos relacionados con tu práctica, no objetos cotidianos. Además de crear una atmósfera respetuosa, esto será beneficioso para tu concentración. Puedes utilizar una estantería si el espacio es limitado; sin embargo, es mejor no colocar objetos que no sean materiales o libros de Dharma encima de esta estantería. Si es necesario colocar el *gongzhou* en tu dormitorio, no lo pongas a los pies, sino a un lado de la cama.

Una disposición sencilla sería colocar una estatua o imagen del Buda Amitabha solo o acompañado por las dos bodhisattvas en el *gongzhou* con un recipiente limpio con agua frente a Amitabha. Mirando la imagen de Amitabha, se colocaría a la Bodhisattva Avalokiteshvara a la derecha y a la Bodhisattva Mahasthamaprapta a la izquierda. Si tienes dificultades para obtener una imagen, puedes ponerte en contacto con una de las sociedades enumeradas al final de este libro para solicitar una fotografía. Si no es posible conseguir una estatua u otras imágenes, puedes simplemente escribir "Amitabha Buda" en un trozo de papel y colocarlo detrás del recipiente con agua.

Si estás en una situación en la que ni siquiera esto es posible, simplemente enfócate tranquilamente en tu práctica. Lo importante es la motivación. Un deseo sincero de cantar, de mejorarse a sí mismo y de ayudar a los demás es el requisito más importante para la práctica.

Simbolismo y uso

La imagen del Buda simboliza nuestra naturaleza verdadera, la misma naturaleza que la de todos los Budas. Las imágenes de las bodhisattvas simbolizan la comprensión y la práctica. Mahasthamaprapta, también conocido como la Bodhisattva del Gran Poder Llegado, simboliza la sabiduría y Avalokiteshvara, también conocido como la Bodhisattva de la Gran Compasión, simboliza la compasión. La sabiduría

y la compasión son complementarias y deben utilizarse juntas.

Si utilizas una estatua, puedes colocarla sobre un soporte o caja para elevarla por encima de los demás objetos. La estatua e imágenes de las bodhisattvas se colocan en la parte posterior del *gongzhou* para formar el punto focal.

El agua representa pureza y quietud. Nuestra mente debe ser tan pura como el agua, libre de codicia, ira e ignorancia, y tranquila. Esto nos permitirá interactuar con los demás y las situaciones con una mente serena y no discriminatoria, que viendo todo por igual, refleja todo con claridad pero sin juzgar, como un espejo.

Al preparar el *gongzhou*, utiliza una taza o vaso nuevo para el agua. Trata de utilizar un recipiente de vidrio transparente, ya que al ver el agua recordarás lo que simboliza. Coloca el recipiente en el centro del *gongzhou* y cambia el agua con regularidad. El momento tradicional para cambiar el agua es por la mañana. Si esto no se adapta a tu rutina matutina, puedes cambiar el agua cuando haces tu canto diario.

El incienso simboliza la autodisciplina y el entrenamiento que despertarán nuestra sabiduría y compasión. Al encenderlo, el incienso se transforma de algo duro e inflexible a la fragancia del Dharma, la verdad que nos enseña cómo terminar con el sufrimiento y así encontrar la felicidad duradera. Coloca el porta incienso frente al agua.

Las flores representan la causalidad. Cada pensamiento, palabra y acción que realizamos son causas que darán resultados. Si deseamos obtener buenos resultados, primero debemos plantar la semilla para crear la causa. Además, las flores pueden servir para recordarnos la impermanencia, pues por más hermosas que sean, su belleza es efímera. Nada dura para siempre. Todo es impermanente.

Se pueden colocar flores al pie de la imagen del Buda o a un lado. Se puede utilizar una planta en maceta o flores de seda en lugar de flores cortadas. Cámbialas cuando ya no sean adecuadas para el *gongzhou*.

Las velas simbolizan la sabiduría y el brillo que iluminan la oscuridad de la ignorancia, así como una sola vela encendida puede iluminar una habitación que ha estado oscura durante miles de años. La vela también representa el acto de dar, ya que se da a sí misma para que los demás puedan ver.

Se puede colocar un par de velas a ambos lados de la disposición del *gongzhou*. Por razones de seguridad, puedes utilizar lámparas en lugar de velas. También existen pequeñas velas que funcionan con pilas y que son una alternativa segura y adecuada a las velas.

Formas de práctica

Para comenzar nuestra práctica, juntamos nuestras manos, palma con palma, frente al corazón. Los dedos también se colocan juntos sin espacio entre ellos. La mirada se enfoca en las puntas de los dedos medios. Los codos están ligeramente flexionados y la cabeza ligeramente inclinada hacia abajo. Este movimiento se utiliza para expresar respeto y se denomina *hezang* en chino. Además de utilizarse para simbolizar la mente sin pensamientos errantes, también se utiliza para expresar la unidad de la naturaleza verdadera.

Es tradicional comenzar la práctica con una ceremonia sencilla que incluye una reverencia al Buda. La reverencia, también llamada postración, es nuestra forma de mostrar respeto y puede servir para purificar los tres karmas de cuerpo, habla y mente cuando se combina con el canto. Dado que esta práctica puede resultar físicamente difícil para las personas que no están acostumbradas a los movimientos, es aceptable hacer una media reverencia de pie en lugar de una reverencia completa hasta el suelo.

Cuando estés listo para empezar una sesión de práctica, haz una media reverencia, tres reverencias completas y una media reverencia. Ambas formas se explicarán en detalle en las siguientes secciones. Con esta reverencia, rendimos respeto al Buda y nos preparamos mentalmente para empezar nuestro canto. Una vez hecho esto podemos encender una varilla de incienso si las condiciones lo permiten, y luego tomar nuestra posición.

Sentado

Adopta una postura cómoda sobre un cojín de meditación, un taburete o una silla. Utiliza un cojín, ya sea en el suelo o en tu silla, que esté inclinado de modo que la parte posterior quede ligeramente más alta que la parte delantera del cojín. Esto inclinará tu pelvis hacia delante y te proporcionará un mejor apoyo. Si te sientas en el suelo con un cojín, puedes hacerlo en posición de loto total o parcial, o puedes cruzar las piernas. Si esta posición es dolorosa, puede ser más cómodo utilizar un taburete de meditación o un cojín más alto. La posición habitual es sentarse en el taburete y colocar las piernas debajo de él simulando estar de rodillas. Si estás sentado en una silla, coloca las plantas de ambos pies en el suelo a una distancia aproximada de 30 cm. Para sentarte en posición de loto, siéntate en el cojín e intenta colocar la parte superior del pie izquierdo sobre el muslo derecho. A continuación, coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo para formar un asiento estable. La espalda y los hombros deben estar erguidos pero relajados. Si esto te resulta demasiado difícil, como a muchas personas, prueba la posición de medio loto, en la que levantas solo un pie sobre un muslo y el otro debajo del muslo opuesto. O siéntate con las piernas cruzadas. Recuerda que no es necesario que te fuerces a sentarte en una posición desconocida que te exija demasiado físicamente.

Intenta determinar si tus molestias se deben simplemente a que estás sentado en una postura diferente a la que estás acostumbrado, o a que adoptas una postura que te resulta

demasiado difícil o dolorosa. Es más importante enfocarnos en dominar nuestros pensamientos vagabundos e inútiles que en dominar cuerpos que no están acostumbrados a a sentarse en formas desconocidas.

Mantén las manos sobre el regazo con el dorso de la mano derecha descansando sobre la palma de la mano izquierda, y con las puntas de los pulgares levemente levantadas y tocándose ligeramente. Los ojos pueden estar ligeramente cerrados o levemente abiertos. Si sientes somnolencia con los ojos cerrados, ábrelos levemente. La postura es muy importante, así que siéntate cómodamente sin encorvarte ni inclinarte hacia delante. Mantén la cabeza levemente inclinada hacia abajo con la barbilla un poco hacia dentro. En esta posición, comienza a cantar "Amituofo" en voz alta o en silencio.

Inhala por la nariz, llevando el aire hacia la parte más profunda de los pulmones mientras se distiende el diafragma y luego exhala lentamente por la nariz. La respiración debe ser natural. Intenta utilizar el diafragma para llevar el aire más profundamente a tus pulmones en lugar de respirar superficialmente. En el canto silencioso, la punta de la lengua toca ligeramente la parte posterior de los dientes superiores, y los dientes y labios se mantienen en su sitio como de costumbre. Los hombros están nivelados y los codos se mantienen ligeramente alejados de los costados.

Si aún no estás acostumbrado a esta práctica y sientes molestias como calambres en las piernas, mueve lentamente

las piernas a una posición en la que te sientas más cómodo. Lo mejor es que las sesiones iniciales sean breves: de diez a quince minutos. Las sesiones pueden alargarse gradualmente a medida que te vayas acostumbrando a la práctica. Es mejor hacer un corto período de canto que no hacerlo en absoluto. Puedes caminar o hacer una reverencia para calmar tanto la mente como el cuerpo antes de comenzar a sentarte. Continúa tu canto mientras varías las formas físicas de práctica.

Caminar

Podemos practicar caminar en espacios interiores o exteriores. Esta práctica es excelente para la atención plena y para calmar tanto la mente como el cuerpo. Generalmente estamos tan absortos en el correr de un lugar a otro que antes de poder sentarnos tranquilamente necesitamos disminuir el ritmo suavemente. Por lo tanto, a menudo es útil comenzar una sesión de canto más larga con una caminata porque esto ayuda a hacer la transición de las actividades cotidianas apresuradas a nuestra práctica.

A diferencia de nuestra forma habitual de caminar como medio para ir de un lugar a otro, a menudo rápidamente y sin ningún sentido real de dónde estamos, nuestra práctica de caminar mientras cantamos es lenta y deliberada. Aunque no nos quedamos absortos en lo que nos rodea, seguimos siendo conscientes de dónde estamos y de lo que ocurre a nuestro alrededor. Lo ideal es que permanezcamos

alerta pero que no nos distraigan las actividades que nos rodean.

Si tu zona para caminar es lo suficientemente grande, puedes caminar en círculo. Mientras caminas despacio, sé consciente de levantar y colocar los pies sobre el suelo o la tierra. En lugar del habitual impacto apresurado sobre la superficie sobre la que caminamos, el pie debe tocarla suavemente. Mantén los movimientos del cuerpo suaves y ágiles, como en los movimientos del Tai Chi. Durante esta práctica, las manos se sostienen ligeramente por debajo del nivel de la cintura frente a nosotros, con el dorso de la mano derecha descansando sobre la palma de la izquierda y con las puntas de los pulgares tocándose ligeramente. Camina en el sentido de las agujas del reloj, como es costumbre desde los tiempos del Buda.

Hay dos formas básicas de caminar. En la forma más rápida, levanta el pie derecho del suelo, muévelo hacia adelante y colócalo en el suelo mientras cantas "A". Luego repite el movimiento con el pie izquierdo mientras cantas "mi". Vuelve a pisar con el pie derecho mientras cantas "tuo" y luego con el pie izquierdo mientras cantas "fo". En el método más lento, pisa tu pie derecho mientras cantas "A" y cambia lentamente tu peso del talón a los dedos del pie mientras cantas "mi". Luego pisa con el pie izquierdo "tuo" y cambia lentamente el peso del talón a los dedos del pie mientras cantas "fo".

En ambas formas, todos los movimientos deben ser deliberados y cuidadosos. Aunque generalmente pisamos con el pie derecho primero, en otros centros la gente puede pisar con el izquierdo, así que si asistes a diferentes centros tendrás que ver cómo hacen su meditación caminando.

Durante la caminata, podemos cantar en voz alta o en silencio para nosotros mismos. Ya sea en voz alta o en silencio, escucha y enfócate en el sonido de tu canto. Caminar puede utilizarse para interrumpir largos periodos de tiempo sentado o como única forma de práctica. Durante los retiros o las sesiones regulares de canto, algunos centros utilizan la meditación caminando con mayor frecuencia, ya que contrarresta eficazmente la somnolencia y la rigidez que pueden surgir por prolongados períodos de estar sentado.

También podemos hacer nuestra caminata en un área de sendero plano relativamente más pequeño, de unos veinte metros aproximadamente. Cuando llegues al final del área para caminar, haz una pausa y luego gira lentamente hacia tu derecha. Detente unos segundos y reanuda la caminata. Ya sea caminando por el sendero, haciendo una pausa o quedándote quieto un momento, mantente enfocado en tu canto.

Reverencia

No nos inclinamos para adorar, sino para presentar nuestros respetos al Buda por enseñarnos, para reconocer la

naturaleza de Buda que hay en él y en todos los seres, y para practicar la humildad tocando el suelo con nuestra cabeza.

Si estamos enfocados y somos sinceros en lo que hacemos, estaremos limpiando los tres karmas de cuerpo, habla y mente. Por ejemplo, cuando hacemos reverencias, nuestro cuerpo se moverá mientras cantamos, y con cada reverencia, purificaremos parte del karma negativo que habíamos creado a través de nuestras acciones anteriores. Al pensar "Amituofo", purificaremos parte de nuestro mal karma creado por nuestros pensamientos pasados. Al cantar "Amituofo", purificaremos parte de nuestra habla dañina del pasado. En nuestro canto, pronunciamos cada sílaba clara y distintamente para que oigamos el canto tanto si es vocal como si es silencioso. Independientemente de si cantamos mientras caminamos, estando sentados, o al hacer reverencia, nuestro enfoque en el nombre del Buddha disminuirá nuestras preocupaciones cotidianas. Con el tiempo desaparecerán.

Para comenzar la reverencia, permanece parado con los pies apuntando ligeramente hacia afuera en forma de "V" y los talones separados unos centímetros. Coloca las manos en posición hezang, mira hacia abajo a la punta de tus dedos medios, e inclina ligeramente la cabeza hacia abajo. Manteniendo el cuello recto, inclínate lentamente hacia delante hasta que te hayas doblado casi cuarenta grados. Luego, dobla las rodillas y, mientras mantienes tu mano izquierda en la misma posición a la altura del pecho, mueve

tu mano derecha hacia el piso para que te sostenga mientras tus rodillas dobladas terminan de bajarte al suelo.

Cuando tu mano derecha toque el suelo, lleva la mano izquierda también al suelo, pero unos quince centímetros por delante de la derecha. Con este apoyo de ambas manos en el suelo, continúa doblando las rodillas hacia el suelo hasta que tus rodillas queden en el piso. Tu mano derecha debe estar justo delante y ligeramente fuera del borde de la rodilla derecha, y la mano izquierda todavía delante de la derecha. Para aquellos con problemas en la muñeca o las articulaciones, o que se sienten inestables debido a condiciones físicas, pueden colocar ambas manos abajo al mismo tiempo para formar un mejor apoyo.

A continuación, flexiona los pies de modo que la parte superior de los mismos descanse sobre el suelo y los dedos casi se toquen entre sí. Ahora tus piernas y pies descansarán sobre el suelo y tus nalgas descansarán sobre tus piernas.

Mueve la mano derecha a una posición al mismo nivel que la izquierda y coloca tus manos en ángulo una hacia la otra de modo que sus antebrazos y manos formen una "V" invertida sin que las manos se toquen entre sí y con las palmas hacia abajo. Continúa bajando la parte superior del cuerpo hasta que la frente toque el suelo. En este punto, cierra lentamente y con suavidad el puño de cada mano y luego gira las manos de modo que las palmas queden hacia arriba y los dedos se doblen suavemente. Coloca las manos como si quisieras ofrecerte a sostener al Buddha con ellas.

Esta es la posición final de la reverencia completa. La frente, los antebrazos, las rodillas, la parte inferior de las piernas y los pies descansarán sobre el suelo. Mantén la espalda ligeramente curvada y paralela al suelo. No empujes tu estómago hacia abajo, tirando así de la mitad de la columna hacia abajo; mantén la espalda suavemente curvada.

Para levantarte, simplemente repite todo la inclinación en orden inverso. Gira lentamente las manos hasta que las palmas queden hacia abajo. Luego, lleva la mano derecha hacia tu cuerpo unos 30 cm aproximadamente y esto te ayudará a enderezar y elevar el tronco. Si es necesario, lleva la mano izquierda hacia tu cuerpo hasta que esté más al mismo nivel que la mano derecha y luego, usando ambas manos, empújate hacia arriba. Cambia la posición de los pies para que los dedos de los pies estén en el suelo y tus pies estén listos para sostenerte mientras te levantas. Continúa levantándote y enderezándote hasta que estés nuevamente de pie con las palmas juntas a la altura del pecho.

Comienza con solo unas pocas reverencias, inclinándote lenta y suavemente mientras prestas atención a los movimientos, y aumenta gradualmente la cantidad de reverencias. Si es posible, realiza esta práctica mientras se reproduce una máquina de cantos o una cinta. Puedes permanecer en la posición de reverencia completa durante varios segundos hasta que comiences a levantarte.

Dedicación de méritos

Al terminar nuestro canto, dedicamos formalmente nuestros méritos para nacer en la Tierra Pura recitando lo siguiente:

Que puedan los méritos y virtudes
acumulados por este trabajo
adornar la Tierra Pura del Buda,
retribuir las Cuatro Bondades anteriores,
y aliviar los sufrimientos de aquellos
en los Tres Caminos inferiores.

Que puedan aquellos que vean o escuchen de esto
manifestar el corazón
de comprensión y compasión y,
al final de esta vida,
nacer juntos en la Tierra de la Dicha Suprema.

Las Cuatro Bondades son las Tres Joyas (el Buda, el Dharma y la Sangha), los padres, los maestros y todos los seres. En el nivel inicial de comprensión, los "Tres Caminos inferiores" son los de los animales, los fantasmas hambrientos y los habitantes del infierno. En el ciclo de renacimiento, estos tres están por debajo de los humanos, los asuras y los seres celestiales.

Pero en un nivel superior de comprensión, los Tres Caminos pueden ser vistos como el Reino del Deseo (nuestro mundo), el Reino de la Forma (donde habitan las deidades menores)

y el Reino de lo Sin Forma (donde habitan las deidades superiores). Hasta que uno no trascienda el ciclo de renacimiento, todavía está obligado a renacer en los caminos del infierno, de los fantasmas hambrientos, de los animales, de los humanos, de los asuras y celestiales. Sí, incluso para aquellos en los reinos celestiales, donde la existencia es verdaderamente maravillosa, dicha existencia un día terminará y el sufrimiento regresará.

Nianju

Otro método de práctica es utilizar un *nianju* o mala. Estos se usan alrededor de la muñeca. En este método, recitamos "Amituofo" una vez mientras movemos suavemente cada cuenta hacia nosotros con el pulgar. Este método es particularmente útil durante el día cuando podemos encontrar algún tiempo para cantar, especialmente cuando deseamos volver a la sensación de serenidad que trae nuestro canto, o cuando nos encontramos en situaciones estresantes, etc.

Los Nianju vienen en longitudes de muñeca individuales con diferentes cantidades de cuentas o en una longitud más larga de 108 cuentas. Este nianju más largo generalmente tendrá tres cuentas más pequeñas espaciadas uniformemente a lo largo del cordón y una cuenta "madre". Las tres cuentas más pequeñas, generalmente de un color diferente, simbolizan lo siguiente: el Buda, que representa el despertar; el Dharma, que representa la visión y la

comprensión adecuadas; y la Sangha, que representa la armonía y la pureza de la mente.

Las cuentas del Nianju a menudo se hacen a partir de semillas, madera o raíz de un árbol Bodhi, o de otros materiales naturales como piedras preciosas o diferentes tipos de madera. Los materiales naturales como la madera y las semillas se oscurecen y desarrollan un hermoso brillo a medida que practicamos.

Si la cuenta madre de tu nianju tiene una imagen del Buda, no la uses para tu canto. Detente en la cuenta anterior y cambia de dirección para moverlas en la dirección opuesta. En la tradición Tierra Pura, la mayoría de los nianju no tienen una imagen del Buda, por lo que continuamos nuestro canto y pasamos la cuenta madre de la misma manera que las otras cuentas.

Ayudas de audio

A muchos practicantes les gusta utilizar una máquina de canto, que es una pequeña caja de plástico que contiene un chip de computadora. El chip reproduce continuamente música cantada y nos permite tenerla siempre con nosotros. Aunque no nos concentremos conscientemente en el sonido del canto, la máquina sirve como una excelente ayuda para mantener el sonido al menos en un nivel inferior de conciencia, listo para elevarse a nuestra conciencia cuando lo deseemos.

Los CD y las cintas de audio son una muy buena alternativa y los contenidos se pueden transferir fácilmente a reproductores MP3. Se pueden solicitar CD, cintas o máquinas de canto a las sociedades budistas de Amitabha y a los centros de aprendizaje de Tierra Pura.

Método de diez recitaciones

Esta forma sencilla, cómoda y eficaz de practicar el canto del nombre del Buda es especialmente adecuada para quienes tienen poco tiempo para el cultivo. El canto nos ayuda a estar atentos al Buda Amitabha. Nos aporta alegría.

Comenzamos cuando nos despertamos. Nos sentamos con la espalda recta y cantamos "Amituofo" diez veces con la mente tranquila y concentrada, en voz alta o en silencio. Repetimos esto ocho veces más durante el día. En cada ocasión cantamos "Amituofo" diez veces. Este canto se puede realizar siguiendo uno de los dos programas. Elije el que sea más adecuado para tus circunstancias.

Un programa es cantar al despertarse, antes y después del desayuno, antes de trabajar, antes y después del almuerzo, antes y después de la cena, y antes de acostarse. El otro programa es cantar al despertarnos, antes del desayuno, antes y después del trabajo de la mañana, antes del almuerzo, antes y después del trabajo de la tarde, antes de la cena y antes de acostarse.

La clave es la regularidad; la interrupción de esta práctica reducirá su eficacia. Cuando recitamos consistentemente sin interrupciones, pronto sentiremos un aumento en nuestra sabiduría, serenidad y pureza mental. La práctica diligente de este método junto con una creencia inquebrantable, votos y una vida moral pueden garantizar el cumplimiento de nuestro deseo de alcanzar la Tierra Pura del Oeste.

Las Cinco Directrices

Las Cinco Directrices constituyen la base y forma en que progresamos en nuestra práctica. Ellas son, primero, las Tres Condiciones; segundo, las Seis Armonías; tercero, el Triple Aprendizaje; cuarto, las Seis Paramitas; y quinto, los Diez Grandes Votos. Comenzamos nuestra práctica con la primera directriz de las Tres Condiciones y progresamos gradualmente a partir de allí.

El Maestro Chin Kung extrajo estas pautas de los cinco sutras de la Tierra Pura, que constan de tres sutras, dos capítulos de sutras y un tratado. Los sutras y el tratado de la Tierra Pura son:

1. El *Sutra de la Vida Infinita*
2. El *Sutra de Amitabha*
3. El *Sutra de la Visualización*
4. "Conducta y Votos del Bodhisattva Samantabhadra" del *Sutra Avatamsaka*
5. "La Perfecta y Completa Realización del Bodhisattva Mahasthamaprapta" del *Sutra Shurangama*
6. El *Tratado del Renacimiento*

Las Tres Condiciones

La primera de las Cinco Directrices son las Tres Condiciones, relatadas por el Buda en el *Sutra de la Visualización*. Él explicó que las Tres Condiciones eran las verdaderas causas del karma puro para todos los Budas del pasado, presente y futuro.

En el *Sutra de Amitabha*, el Buda explicó además que para renacer en la Tierra Pura del Oeste, tenemos que ser "buenos hombres y buenas mujeres". El estándar para esto son las Tres Condiciones; por lo tanto, son una parte crucial de nuestra práctica, un componente integral del renacimiento en la Tierra Pura. Para lograr este renacimiento, necesitamos creencia, votos y práctica — llevando una vida moral y cantando Amituofo con atención plena.

La Primera Condición es:

1. Ser filial y proveer a los padres
2. Ser respetuoso y servir a los maestros
3. Ser compasivo y no matar a ningún ser vivo
4. Cultivar las Diez Conductas Virtuosas. Físicamente, debemos abstenernos de matar, robar y la conducta sexual inapropiada. Verbalmente, debemos abstenernos de mentir, hablar con dureza, hablar de forma divisiva y hablar de forma seductora. Mentalmente, debemos abstenernos de dar lugar a la codicia, la ira y la ignorancia.

La Segunda Condición es:

5. Tomar los Tres Refugios
6. Acatar los preceptos
7. Comportarse de forma digna y apropiada

La Tercera Condición es:

8. Generar la mente Bodhi
9. Creer profundamente en la causalidad
10. Estudiar y cantar los sutras Mahayana
11. Animar a otros a avanzar en el camino hacia la la iluminación

Las Seis Armonías

Las Seis Armonías son pautas que nos permitirán desenvolvernos en una sangha, que es la comunidad budista de cuatro o más personas, monásticas o laicas, que practican las enseñanzas juntas. Las Seis Armonías son armónicas en:

1. Tener los mismos puntos de vista
2. Observar los mismos preceptos
3. Vivir juntos como grupo
4. Hablar sin conflictos
5. Experimentar la dicha del Dharma
6. Compartir los beneficios

En primer lugar está la armonía en tener los mismos puntos de vista, lo que significa establecer consensos en un grupo. Los miembros del grupo deben mantener los mismos

principios y métodos que están estudiando y practicando para el cultivo armonioso del grupo. Si queremos una sociedad estable, todos debemos llevarnos bien entre nosotros. Sólo la armonía puede acercarnos gradualmente y, con el tiempo, minimizar las diferencias en nuestras opiniones, ideas y formas de vida. Entonces se puede lograr la igualdad y, finalmente, la felicidad.

En segundo lugar, la armonía en la observancia de los mismos preceptos. Cuando vivimos y practicamos juntos, necesitamos tener reglas, de lo contrario habrá desorden. Las reglas incluyen los preceptos establecidos por el Buda, que varían dependiendo de si se trata de una sangha laica o monástica. Los preceptos fundamentales son los cinco preceptos para una sangha laica y los preceptos de monje o monja para una sangha monástica. Además de los preceptos budistas, también se deben observar las leyes y costumbres locales.

En tercer lugar, está la armonía en la convivencia grupal. El objetivo de establecer un centro para el cultivo es ayudar a todos los participantes del grupo a tener éxito en su práctica. Al vivir juntos en grupo, los practicantes pueden apoyarse entre sí.

En cuarto lugar, la armonía al hablar sin conflictos. Al reducir, e idealmente eliminar, las disputas, las personas podrán concentrarse mejor en su cultivo. Las personas que hablan demasiado a menudo se crean problemas. Pueden surgir malentendidos cuando el oyente se toma en serio un

comentario descuidado del orador. Así, un orador descuidado, sin saberlo, incurre en muchas enemistades, que dan lugar a futuras represalias. Por eso es mejor "hablar menos y cantar más el nombre del Buda". Cuanto menos hablemos, menos problemas tendremos. Lo mejor es que hablemos sólo cuando sea necesario.

En quinto lugar, la armonía en la experiencia de la dicha del Dharma. Cuando aprendemos y practicamos una Puerta del Dharma, el logro básico que debemos alcanzar es felicidad. Si nos sentimos infelices en nuestra práctica, entonces nos encontramos con un problema grave. Este problema no radica en las enseñanzas del Buda, sino en la forma en que practicamos. Es posible que hayamos hecho algo que va en contra de los principios de las enseñanzas o que hayamos aplicado los principios incorrectamente. De lo contrario, los resultados se irían haciendo evidentes a medida que disminuyéramos nuestro sufrimiento. Cada día que pasara, disfrutaríamos de mayor felicidad y libertad. Esto demuestra que estamos progresando en nuestra práctica. Si no lo estamos logrando, debemos reflexionar, encontrar nuestros errores y luego corregirlos. De esta manera podremos beneficiarnos verdaderamente de nuestra práctica.

En sexto lugar está compartir los beneficios. En la sangha, todo se comparte de forma justa y, siempre que sea posible, equitativa. De este modo, las necesidades básicas de todos estarán cubiertas. También se deben tener en cuenta las necesidades especiales. Hay que entender que todo lo que se hace en la Sangha es una ofrenda y que nada debe

desperdiciarse. Esto garantizará que también se cubran las necesidades futuras.

El Triple Aprendizaje

La tercera de las Cinco Directrices es el Triple Aprendizaje. Para contrarrestar los problemas de la gente en nuestro mundo y nuestra era, el Buda enseñó:

1. Autodisciplina moral
2. Concentración meditativa
3. Sabiduría innata

La disciplina moral contrarresta nuestros hábitos de maldad. La concentración meditativa contrarresta la tendencia de nuestra mente a vagar y a tener pensamientos dispersos. La sabiduría contrarresta la ignorancia, nuestras opiniones y conocimientos erróneos y nuestra falta de conocimiento correcto.

Comenzamos con la autodisciplina moral, con el entrenamiento. En un nivel básico, nos abstenemos de matar, de robar, de tener una mala conducta sexual o sensual, de mentir y de tomar intoxicantes. En términos más amplios, nos comportamos de manera moral y ética en todo lo que hacemos.

Al no matar, reverenciaremos toda la vida y tendremos compasión y respeto por todos los seres sensibles. Con

nuestra mera existencia, estamos quitando vidas. Al caminar, pisamos insectos. Para producir los alimentos que comemos y el agua que bebemos, se destruyen millones de vidas animales y microbiológicas. No podemos dejar de comer ni de beber agua, pero sí podemos asegurarnos de no desperdiciar nada. Si entendemos nuestro impacto en los demás, podemos utilizar lo que necesitamos, pero no más que eso.

No matar también tiene un aspecto más sutil: no debemos matar las semillas de bondad en los demás ni dañar a otros emocionalmente. Si bien nuestros pensamientos y acciones pueden ser perjudiciales para los demás, es nuestra forma de hablar la que con demasiada facilidad comete esta ofensa. Nuestras palabras descuidadas, sarcásticas o llenas de ira pueden herir profundamente a un niño, a un ser querido, a un amigo. Debemos usar nuestro lenguaje con sabiduría y hablar desde el corazón que desea ayudar a los demás.

Al no robar, respetaremos la propiedad de los demás y no tomaremos ni usaremos nada sin permiso del propietario. Esto parece bastante sencillo, pero este entrenamiento también significa que no tomamos ese libro que yace sin reclamar en un restaurante. Tampoco nos quedamos el dólar de más que el empleado nos dio por error ni tomamos cosas de donde trabajamos para uso personal.

Al no cometer mala conducta sexual o sensual, no nos entregamos a los placeres sensuales, entendiendo que

hacerlo no sólo aumenta nuestros apegos y antojos, sino también nuestro sufrimiento.

Al no mentir, hablamos con la verdad, entendiendo el poder que pueden tener nuestras palabras. Elegimos nuestras palabras sabiamente, conscientes de que un discurso poco meditado y falso puede causar mucho daño.

Al no tomar intoxicantes, no tomamos sustancias que afectan a nuestra capacidad de pensar y de comportarnos con claridad en todo momento, y que dañan nuestro organismo. Mantener la mente lúcida nos ayuda a no dañar a los demás ni a nosotros mismos.

La siguiente es la concentración meditativa. En la concentración meditativa, enfocamos nuestra atención en cualquier cosa que elijamos. No hay distracciones ni preocupaciones, ni dudas, ni somnolencia, ni discriminaciones, ni apegos: No nos dejamos afectar por nuestro entorno y mantenemos una mente tranquila y serena. Al principio, este estado nos traerá alegría y una sensación de tranquilidad. Con el tiempo, nos permitirá ver las cosas como realmente son.

En la vida cotidiana, podemos concentrarnos en lo que estemos haciendo. Seremos conscientes de lo que sucede a nuestro alrededor, pero no nos distraeremos ni nos perturbaremos con ello. En la vida diaria, podemos practicar la concentración meditativa en todo lo que hacemos: ya sea que estemos trabajando, regando el jardín o conduciendo

nuestro automóvil. Elegimos el objeto o actividad de nuestra atención y luego permanecemos enfocados en él.

También nos esforzamos por lograr la concentración meditativa en nuestra práctica budista. La práctica de concentrarnos en "Amituofo" nos ayudará a convertirnos en uno con la compasión perfecta, la felicidad perfecta y la paz perfecta. Ya no sentiremos que necesitamos alcanzar la perfección por nosotros mismos cuando nos demos cuenta de que ya somos uno con aquello que es perfecto.

La tercera es la sabiduría intuitiva. La sabiduría intuitiva no es una búsqueda intelectual ni una medida de la inteligencia académica. Es un conocimiento y una comprensión profundos que surgen desde nuestro interior cuando nuestras mentes están claras y tranquilas.

Las Seis Paramitas

Para interactuar con éxito con los demás, el Buda nos enseñó las Seis Paramitas o Perfecciones. La cuarta de las Cinco Directrices, las paramitas, son las prácticas de los bodhisattvas. Las Seis Paramitas son:

1. Dar (*dana*)
2. Observación de los preceptos (*shila*)
3. Paciencia (*kshanti*)
4. Diligencia (*virya*)
5. Concentración meditativa (*dhyana*)

6. Sabiduría (*prajna*)

La primera paramita es dar. Dar contrarresta la codicia y garantiza que en el futuro dispondremos de abundantes recursos para seguir ayudando a los demás. El significado subyacente de dar es dejar ir.

Existen tres tipos principales de dar. El primero es el dar de la riqueza, ya sean recursos materiales o nuestro tiempo y energía. Cuando nuestro dar sea cada vez más incondicional, empezaremos a sentirnos más liberados espiritualmente. Cuanto más demos, menos posesiones de las que preocuparnos. Pronto nos daremos cuenta de que necesitamos muy poco para estar verdaderamente contentos.

En segundo lugar, está el dar de enseñar. Al enseñar a los demás, les ayudamos a aprender a confiar más en sí mismos. Damos recursos materiales para intentar resolver necesidades inmediatas. Pero, si queremos resolver necesidades de mayor alcance, enseñamos. No es necesario tener habilidades excepcionales. Basta con enseñar aquello en lo que somos buenos y lo que los demás no. La forma más elevada de enseñanza es el Dharma, que puede ayudar a las personas a encontrar la felicidad duradera y la liberación.

Y en tercer lugar, está el dar de la intrepidez. Esto es eliminar las inseguridades, preocupaciones y miedos de los demás, tanto si el "otro" es humano como no humano. Este dar puede ser compartir una palabra amable, dar nuestra

fuerza y estabilidad, o nuestra comprensión. Cuando aliviamos las preocupaciones y los miedos de los demás, y les ayudamos a sentirse más seguros, serán capaces de encontrar la paz y el respeto por sí mismos.

La segunda paramita es la disciplina moral, la cual contrarresta las preocupaciones y la infelicidad y nos permite continuar nuestro camino hacia el despertar. En un sentido más literal, significa cumplir con los preceptos. En un sentido más amplio, la segunda perfección significa un comportamiento ético, ya que seguimos las costumbres y leyes del lugar donde nos encontramos. Inicialmente, cuando comenzamos a practicar la disciplina, podemos enfocarnos en abstenernos de dañar a los demás. Poco a poco, comenzamos a desarrollar y aumentar nuestra virtud. La forma máxima de esta práctica es beneficiar a los demás.

La tercera paramita es la paciencia, la cual contrarresta la ira y el odio y nos ayuda a evitar discusiones y a alcanzar nuestras metas. Necesitamos paciencia en casi todo lo que hacemos. Si estamos en la escuela, necesitamos paciencia para perseverar en nuestros estudios. En el trabajo, la paciencia nos ayuda a realizar nuestras tareas correctamente. En casa, la paciencia es la base para una buena interacción con los miembros de la familia. La paciencia nos permite llevarnos más armoniosamente con quienes nos rodean. Para nosotros mismos, la paciencia nos permite reconocer nuestros malos hábitos y mejorarnos cambiando esos hábitos.

La cuarta paramita es la diligencia o el esfuerzo entusiasta. Es la alegría que aportamos a nuestra práctica y a todo lo que vale la pena en nuestra vida. Es el verdadero deleite que surge desde lo más profundo de nosotros cuando hacemos lo que es saludable. Nos permite seguir adelante cuando nos sentimos cansados o abrumados. Es refrescante e inspirador. Cultivar el esfuerzo entusiasta contrarresta la pereza y trae alegría a nuestras vidas porque sentimos una sensación de logro al terminar lo que hemos comenzado.

La quinta perfección es la concentración meditativa. Nuestra práctica y entrenamiento en la disciplina y en no dañar a los demás reducirá y eliminará gradualmente nuestras conductas verbales y físicas dañinas. Nuestra mente se volverá más tranquila y menos agitada. Cuando nuestra mente esté así calmada, seremos más capaces de concentrarnos. Nuestra concentración, inicialmente, reducirá y, después, eliminará gradualmente nuestros pensamientos perturbadores y nuestro comportamiento emocional. Así obtendremos una concentración meditativa, que nos permitirá descubrir nuestra sabiduría innata. De este modo, la disciplina, la concentración meditativa y la sabiduría trabajan juntas y son complementarias.

La sexta paramita es la sabiduría. La sabiduría contrarresta la ignorancia y nos permite saber cuál es la mejor manera de ayudar a los demás y de mejorarnos a nosotros mismos, incluida nuestra capacidad de llevarnos bien con los demás. Esta sabiduría no es la que se obtiene a través del estudio intenso y el análisis de muchos temas diversos. Eso sería

buscar la sabiduría en fuentes externas. Es nuestra sabiduría innata, que todo lo sabe.

Si comenzamos a practicar estas seis perfecciones aunque sea en pequeña medida todos los días, empezando hoy, gradualmente, comenzaremos a mirar en la dirección correcta y gradualmente despertaremos a la bondad perfecta, el contentamiento perfecto y la alegría perfecta que ya están dentro de nuestra naturaleza verdadera, nuestra Naturaleza de Buda.

Los Diez Grandes Votos

La quinta de las Cinco Directrices son los Diez Grandes Votos de Samantabhadra en el *Sutra Avatamsaka*.

1. Respetar a todos los Budas
2. Alabar a todos los Budas
3. Hacer ofrendas extensamente
4. Arrepentirse de los obstáculos kármicos
5. Alegrarse por los actos meritorios de los demás
6. Solicitar el giro de la rueda del Dharma
7. Solicitar a los Budas que permanezcan en este mundo
8. Seguir constantemente las enseñanzas del Buda
9. Estar en acuerdo con todos los seres sensibles
10. Dedicar todos los méritos

A MI TUO FO

Materiales del Dharma

Tanto si se está en casa como de viaje, no coloques materiales del Dharma en el suelo o en el asiento de una silla. Si temporalmente no hay otro espacio disponible, podemos colocar con cuidado un libro en el brazo de un sofá o una silla. Lo mejor es que los libros estén cerrados y colocados de forma ordenada en los estantes más altos de una estantería. Al pasar las páginas, hazlo con cuidado y no dobles el borde de la página para marcar el lugar. Si usamos un libro para estudiar, podemos escribir en él si es un libro de impresión común y no tiene un valor intrínseco.

Los libros, imágenes y otros materiales del Dharma no deben llevarse a los baños. Además, si es posible, no los coloques directamente sobre tu cama. Cuando viajes, estos libros pueden envolverse en un paño limpio y colocarse en tu equipaje. Los libros también pueden colocarse sobre la tela que a su vez se coloca sobre una cama.

Cuando estemos en el baño o no estemos adecuadamente vestidos, cantemos en silencio. Sin embargo, cuando limpiamos o hacemos tareas domésticas, podemos cantar en voz alta. El canto silencioso o en voz alta produce el mismo resultado.

南無阿彌陀佛

Visitando un centro budista

Hay algunas cosas que debes tener en cuenta al visitar un centro budista. Lo que sigue es una lista de pautas utilizadas en una de nuestras sociedades. Si sigues estas pautas y observas cómo se comportan los demás, te sentirás cómodo al visitar cualquier centro. También puedes preguntarle a la persona responsable si no estás seguro de qué hacer.

1. Abstenerse de cualquier práctica distinta a la del centro.
2. Evitar hablar en voz alta o innecesariamente para no molestar a los demás.
3. Vestirse de manera respetuosa y no usar faldas cortas ni pantalones cortos, ni ropa transparente o ajustada. Es adecuada la ropa discreta y holgada.
4. No usar perfumes ni lociones aromáticas; abstenerse de llevar nada que pueda hacer ruido.
5. Saludar a los demás con hezang y una leve reverencia.
6. Descalzarse antes de entrar en la sala de cultivo. Normalmente te los dejarás puestos en otras áreas, como el comedor. Es de buena educación llevar calcetines. Además, intenta quitarte los zapatos en un lugar donde no pises el suelo antes de entrar en la sala.
7. Coloca las manos en posición hezang e inclínate ante el Buddha cuando entres en la sala de cultivación. Si la

sala no está en uso en ese momento, puedes moverte a un cojín y hacer una media reverencia, tres reverencias completas y una media reverencia.

8. En muchos centros es costumbre que los hombres se sienten en el lado derecho y las mujeres en el izquierdo. Si no estás seguro de si esta costumbre se sigue en el centro que estás visitando, puedes seguir este arreglo para ser educado.
9. Cuando te muevas por la sala de cultivo, intenta evitar cruzarte delante de los que están cantando o postrándose.
10. Cuando saludes (o escribas) a un monástico, es cortesía usar el honorífico de Venerable antes de su nombre. Si no conoces su nombre, puedes dirigirte a ellos simplemente como Venerable. Si quieres usar el chino, Shifu significa maestro en chino y también puede utilizarse.

Sesión de canto

En primer lugar, coloca un recipiente con agua limpia sobre el gongzhou si aún no lo has hecho. A continuación, si lo deseas, enciende una varilla de incienso. Si tiene problemas respiratorios hay disponibles algunas variedades sin humo muy agradables. Después de encender el incienso, no soples sobre él, sino abanícalo suavemente con la mano para apagar la llama y deja que queme lentamente. Levanta la punta inferior del incienso para tocar ligeramente tu frente con el incienso apuntando hacia el Buda y luego coloca el incienso en el soporte.

En la siguiente ceremonia, que seguimos secuencialmente, primero rendimos homenaje al Buda Shakyamuni por enseñarnos acerca de la realidad insatisfactoria de nuestra existencia, y de la felicidad y liberación de la Tierra Pura. Luego presentamos nuestros respetos al Buda Amitabha por sus votos compasivos de ayudar a todos los seres que solicitan esa ayuda. A continuación, comenzamos a cantar "Amituofo", que es la parte principal de la sesión. Continúa con este canto durante el tiempo que hayas reservado para tu práctica.

Después de cantar, presentamos nuestros respetos a las bodhisattvas Avalokiteshvara y Mahasthamaprapta por sus enseñanzas ejemplares de compasión y sabiduría respectivamente, y luego a todos los bodhisattvas en la Tierra Pura por haber progresado en el camino del despertar. A continuación viene el Verso de Arrepentimiento para expresar nuestro profundo pesar por haber dañado a innumerables seres a lo largo de nuestras incontables vidas. Concluimos con la Dedicación del Mérito para transmitir la bondad que ha resultado de nuestro canto para ayudar a todos los seres a terminar con el sufrimiento y alcanzar la felicidad duradera.

Media reverencia, tres reverencia completas, media reverencia.

Coloca el recipiente de agua sobre el gongzhou
y enciende el incienso.

Media reverencia

Homenaje a nuestro Maestro original el Buda Sakyamuni.

Media reverencia

Homenaje al Buda Amitabha.

Una reverencia parado, luego sentarse y cantar:

Amituofo

Pararse y reanudar el hezang

Homenaje a la Bodhisattva Avalokiteshvara.

Media reverencia

Homenaje a la Bodhisattva Mahasthamaprapta.

Media reverencia

Homenaje al gran mar puro de Bodhisattvas.

Media reverencia

Me arrepiento profundamente
de todas las malas acciones que he cometido
desde tiempos inmemoriales,

que surgen de la codicia, la ira y la ignorancia,
que surgen del cuerpo, la palabra y la mente.

Media reverencia

Que puedan los méritos y virtudes
acumulados por este trabajo
adornar la Tierra Pura del Buda,
retribuir las Cuatro Bondades previas,
y aliviar los sufrimientos de aquellos
en los Tres Caminos inferiores.

Que puedan aquellos que vean o escuchen de esto
manifestar el corazón
de comprensión y compasión y,
al final de esta vida,
nacer juntos en la Tierra de la Dicha Suprema.

Media reverencia,
tres reverencias completas,
media reverencia.

Reflexiones del Maestro Yin Guang
Decimotercer Patriarca del Budismo Tierra Pura

Seamos laicos, monjes o monjas, debemos respetar a quienes son mayores que nosotros y existir en armonía con quienes nos rodean.

Debemos soportar lo que otros no pueden y practicar lo que otros no pueden lograr.

Debemos hacer todo lo que podamos por los demás y ayudarlos a ser buenos.

Cuando estemos sentados en silencio, haríamos bien en reflexionar sobre nuestras propias faltas.

Cuando hable con amigos, no discuta sobre los aciertos y errores de los demás.

En cada una de nuestras acciones, desde el amanecer hasta el anochecer y desde el anochecer hasta el amanecer, recite el nombre del Buda.

Al recitarlo, ya sea en voz alta o en silencio, no de lugar a pensamientos errantes.

Si surgen pensamientos errantes, deséchelos inmediatamente.

Mantengamos siempre un corazón modesto y de arrepentimiento. Incluso si hemos mantenido un cultivo verdadero, aún debemos sentir que nuestra práctica es superficial y nunca alardear.

Debemos ocuparnos de nuestros propios asuntos y no de los de los demás.

Ver sólo los buenos ejemplos de los demás en lugar de sus defectos.

Haríamos bien en vernos a nosotros mismos como personas comunes y corrientes y a los demás como bodhisattvas.

Si podemos cultivar de acuerdo con estas enseñanzas,
estamos seguros de alcanzar
la Tierra Pura del Oeste de la Dicha Suprema.

Reflexiones finales

La práctica budista no se limita a aprender los principios budistas y cantar el nombre de un Buda mientras se hace una reverencia, se está sentado o se camina. La práctica budista consiste en desarrollar una mente más tranquila y más pura. Nos capacita para pensar y comportarnos como lo haría un Buda en todo lo que hacemos.

Nos esforzamos por lograr esta mentalidad a través de las prácticas anteriores, así como a través de prácticas menos formales. ¿Cómo? Recordándonos a diario que, si bien todos tenemos muchos defectos, solo debemos preocuparnos por los nuestros. Entendiendo la causalidad y no culpando a los demás por las dificultades de nuestra vida. Y dándonos cuenta de que todos los seres sufren, y que sólo cuando despertemos podremos ayudar verdaderamente a los demás a liberarse del dolor. En última instancia, nuestra práctica nos permitirá que la bondad amorosa, la consideración y la tolerancia se apliquen de manera igualitaria y alegre a todos.

Dedicación de méritos

Que puedan los méritos y virtudes
acumulados por este trabajo
adornar la Tierra Pura del Buda,
retribuir las Cuatro Bondades anteriores,
y aliviar los sufrimientos de aquellos
en los Tres Caminos inferiores.

Que puedan aquellos que vean o escuchen de esto
manifestar el corazón
de comprensión y compasión y,
al final de esta vida,
nacer juntos en la Tierra de la Dicha Suprema.

Formas de llegar a nosotros

www.amitabha-publications.org
www.chinkung.org

Australia [61]
Amitabha Buddhist Association of NSW
T: 2-9643-7588 F: 2-9643-7599

Amitabha Buddhist Association of Perth
T: 8-9306-8120 F: 8-9306-8366

Amitabha Buddhist Association of QLD
T: 7-3273-1693 F: 7-3272-0677 E: amtb@amtb-qld.org.au

Amitabha Buddhist Retreat Centre
T: 7-4171-0421 F: 7-4171-0413 www.abrc.org.au

Pure Land Learning Center of the NT
T: 8-8927-4988 F: 8-8981-3516 E: purelandnt@tchia.com

Pure Land Learning Center of Victoria
T: 3-9891-7093 F: 9891-7093 E: purelandvic@yahoo.com

Pure Land Learning College (Toowoomba)
T: 7-4637-8765 F: 7-4637-8764 www.amtb-aus.org

Canadá [1]

Ottawa Amitabha Buddhist Association of Canada
T: 613-723-9683 F: 613-723-6316 www.amtb-ottawa.ca

Amitabha (Six Harmony) Buddhist Organization
T: 416-265-9838 F: 905-947-1870 E: amtb6hcan@yahoo.ca

Amitabha Buddhist Society of Montreal
T: 514-257-1770 F: 514-525-6846 E: amtbmtl@hotpop.com

Amitabha Buddhist Society of Toronto
T: 416-293-0024 F: 416-292-6061 www.infamtbtoronto.ca

Infinite Light Amitabha Organization of Canada
Tel: 416-893-3366 Fax: 905-947-1870 www.infamtbtoronto.ca

Reino Unido [44]

Buddhist Education Foundation (UK)
T: 171-586-6923 F: 171-794-8594
www.buddhisteducation.co.uk

Hong Kong [852]

Hong Kong Buddhist Education Foundation
T: 2314-7099 F: 2314-1929 E: amtbhk1@budaedu.org.hk

Malasia [60]

Amitabha Buddhist Society (Malasia)
T:03-4041-4101 F:03-4041-2172 www.amtb-m.org.my/emid.shtml

Singapur [65]
Amitabha Buddhist Society (S)
T: 6744-7444 F: 6744-4774 E: abss@amtb.org.sg

Singapore Buddhist Lodge
T: 6737-2630 F: 6737-0877 E: sbl@sbl.org.sg

Taiwan [886]
The Corporation Republic of Hwa Dzan Society
T: 02-2754.7178 F: 02-2754-7262 www.amtb.org.tw

Tailandia (662)
Amitabha Buddhist Society
T: 662-719-5206 F: 662-719-4356

Estados Unidos de America [1]
Amida Society
T: 626-286-5700 F: 626-286-7988 E: amtbla@pacbell.net

Amita Buddhism Society-Boston
T/F: 508-580-4349 E: amtb_boston@yahoo.com

Amitabha Buddhist Association of State Washington
T: 425-251-6822 F: 425-656-9789

Amitabha Buddhist Library in Chicago
T: 630-416-9422 F: 630-416-6175 www.amitabhalibrary.org

Amitabha Buddhist Library of Washington DC
T: 202-257-9533 E: amtbmd@hotmail.com

Amitabha Buddhist Society of Hawaii
T/F: 808-523-8909

Amitabha Buddhist Society of Houston
T: 713-339-1864 F: 713-339-2242

Amitabha Buddhist Society of Michigan
T: 734-995-5132 F: 734-995-5132

Amitabha Buddhist Society of New Jersey, Inc.
T: 856-751-7966 F: 856-751-2269 E: njbuddha@comcast.net

Amitabha Buddhist Society of NY, Inc.
T:718-961-7299 F:718-961-8039
E: amitabha_ny@yahoo.com.tw

Amitabha Buddhist Society of Philadelphia
T: 856-424-2516 F: 856-489-8528 E: amtbphila@hotmail.com

Amitabha Buddhist Society of Seattle
T: 206-624-9378

Amitabha Buddhist Society at UK
www.ku.edu/~amtb

Amitabha Buddhist Society of USA
T: 408-736-3386 F: 408-736-3389 www.amtb-usa.org

Amitabha Educational Center (Hawaii)
T: 808-262-5279 F: 808-262-498

Amitabha Society of Las Vegas
T: 707-252-3042 F: 707-871-3542

Atlanta Amitabha Buddhist Society
T: 770-923-8955 F: 770-925-0618 E: mietoville@bellsouth.net

Dallas Buddhist Association
T: 972-234-4401 F: 972-234-8342 www.amtb-dba.org

Que puedan los méritos y virtudes resultantes
de estas luminosas enseñanzas,
sus traducciones, su lectura y su difusión,
distribuirse por todas partes sin discriminación;
que podamos todos generar la Bodhicitta
y renacer juntos en Sukhavati,
la Tierra Pura del Oeste de la Dicha Suprema.
Que puedan los méritos y virtudes resultantes
adornar la Tierra Pura del Buda Amitabha
devolver las cuatro bondades previas
y aliviar el sufrimiento en los tres malos caminos inferiores.
Que por los méritos y virtudes resultantes
puedan todos los seres ser felices y estar libres de sufrimiento
y que pueda la paz prevalecer en este mundo
y en todos los mundos diferentes.

"La Luz Resplandeciente ilumina universalmente
Los mundos de las diez direcciones
Y todos los que recuerdan al Buda
Son recibidos y nunca abandonados."

- Buda Shakyamuni - *Sutra de la Contemplación* -

Namo Amita Buda

南无阿弥陀佛

Om Amitabha Hrih Svaha

ॐ अमिताभ ह्रीःस्वाहा

CAMINO BLANCO

El Camino del Recuerdo del Buda

https://elcaminoblanco.wordpress.com/

KUAN YIN

La Puerta Universal de Kuan Shi Yin 觀世音

https://kuanshiyinpusa.wordpress.com/

MAITRĪ – मैत्री

Dharma Comprometido

https://maitridharmacomprometido.wordpress.com/